



Ψυχολογία

## Θέκλα Πετρίδου: Δεν θα μπορούσα να φανταστώ τον εαυτό μου να μην είναι ψυχολόγος

Ξεκινώντας τη συνέντευξη με την αγαπημένη Θέκλα, από το πρώτο κιόλας λεπτό κατάλαβα ότι πραγματικά δεν ήθελα να μιλήσω πολύ. Ήθελα απλά να την ακούω! Να αρπάξω μέχρι και την τελευταία της λέξη. Να προσπαθήσω να πάρω κάτι απ' όλα όσα έλεγε. Το ίδιο πιστεύω θα νιώσετε κι εσείς διαβάζοντας την....

**Η δουλειά σου μπορεί να πει κάποιος ότι είναι ψυχοφθόρα. Εσύ τι θα απαντούσες;**

Η δουλειά μου είναι εξαιρετικά ψυχοφθόρα, γι' αυτό άλλωστε και έχω συμβουλευθεί και τα δυο μου παιδιά, να μην ακολουθήσουν σπουδές στην Ψυχολογία. Εάν φυσικά το ήθελαν παθιασμένα, δεν θα έμπαινα εμπόδιο. Στην δική μου περίπτωση, το να σπουδάσω Ψυχολογία ήταν μονόδρομος. Βγήκε από μέσα μου ως εσωτερικό κάλεσμα, ως αυθεντική κλήση. Δεν μπορούσα να το αποφύγω. Από τον καιρό που θυμάμαι τον εαυτό μου, παρατηρούσα, σκεπτόμουν και προβληματιζόμουν για την ανθρώπινη συμπεριφορά, την δύναμη της σκέψης, την ένταση και την υφή των συναισθημάτων και προσπαθούσα να καταλάβω πως νιώθει, πως σκέφτεται και πως λειτουργεί η ανθρώπινη καρδιά, το ανθρώπινο μυαλό, η ανθρώπινη ψυχή. Γι' αυτό, όσο και εάν με κουράζει ψυχικά η δουλειά μου, δεν θα μπορούσα να φανταστώ τον εαυτό μου να μην είναι ψυχολόγος. Αυτό που προσπαθώ με κάθε μέσο καθημερινά, είναι τις ψυχολογικές προκλήσεις που αντιμετωπίζω στο γραφείο, να τις μετατρέπω σε προσωπικές ευκαιρίες μάθησης, εξάσκησης και πνευματικής καλλιέργειας. Θέλει πολλή επαγρύπνηση όμως. Νιώθω πως ένας συνειδητοποιημένος ψυχολόγος που βλέπει την εργασία του ως λειτούργημα, οφείλει να είναι συνεχώς σε επαγρύπνηση, όπως ένας επαγγελματίας αθλητής που προετοιμάζεται για την επόμενη προπόνηση, τον επόμενο αγώνα και φροντίζει να βρίσκεται καθημερινά σε πλήρη ετοιμότητα.

**Έρχεσαι κοντά με τους πελάτες σου ή προσπαθείς να κρατάς αποστάσεις για να βλέπεις τα θέματα πιο αντικειμενικά;**

Δεν μπορώ να δουλέψω με έναν πελάτη, εάν δεν έρθω κοντά, μέσω της ενσυναίσθησης. Ενσυναίσθηση σημαίνει να μπορείς να καταλάβεις πως νιώθει ο άλλος, να αντιληφθείς το σκεπτικό του και να «φορέσεις τα παπούτσια του». Με αυτό τον τρόπο ναι, επιδιώκω να έρχομαι κοντά. Αυτό που αποφεύγω είναι να ταυτίζομαι με τους πελάτες μου. Να παίρνω προσωπικά αυτά που τους συμβαίνουν, γιατί τότε όντως θα χάσω κάθε αντικειμενικότητα. Προσπαθώ να είμαι όσο πιο αντικειμενική γίνεται, γιατί όσο καλά εκπαιδευμένος και να είναι κάποιος χρειάζεται να επαγρυπνεί, ώστε να μην ταυτίζεται με την κάθε περίπτωση που χειρίζεται στο γραφείο.

**Οι Κύπριοι έχουν ταμπού ή πλέον έχουν αλλάξει και επισκέπτονται τους ψυχολόγους;**

Από το 1997 που άρχισα να εργάζομαι ως ψυχολόγος, αρχικά στην Πάφο, τη γενέτειρά μου, δεν έχω παρατηρήσει ποτέ ταμπού στο να επισκεφτεί κάποιος ένα ψυχολόγο. Από την πρώτη στιγμή που άρχισα να εξασκώ το επάγγελμα συναντούσα ανθρώπους πρόθυμους να δουλέψουν με ψυχολόγο. Φυσικά, συναντούσα αυτούς που επιδίωκαν να δουλέψουν μαζί μου, άρα δεν γνωρίζω γι' αυτούς που δεν θα ήθελαν. Σίγουρα κάποιοι άνθρωποι με συντηρητικές ιδέες, θα είναι αντίθετοι στο να ανοιχθούν σε ένα ψυχολόγο και να εμπιστευτούν τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Δεν θεωρώ όμως πως υπάρχει σοβαρή προκατάληψη. Από την άλλη, δεν μπορώ να έχω και αντικειμενική γνώμη για αυτό, επειδή εργάζομαι ως ιδιώτης και οι άνθρωποι με προσεγγίζουν εθελοντικά.

**Υπήρχαν περιπτώσεις που σήκωσες ψηλά τα χέρια;**

Φυσικά και υπήρχαν! Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι διατεθειμένοι να δουλέψουν με τον εαυτό τους. Η πιο συνηθισμένη περίπτωση που ο ψυχολόγος σηκώνει

τα χέρια ψηλά, είναι όταν κάποιος έρχεται χωρίς την θέληση του, επειδή τον υποχρεώνουν είτε οι γονείς του, είτε ο/η σύζυγος του, ή όταν έρχεται για να πετύχει κάποιο στόχο, ο οποίος δεν είναι απαραίτητα σύμφωνος με τις υπαρξιακές και θεραπευτικές αρχές και ηθική του ψυχολόγου. Για παράδειγμα όταν επικοινωνεί μαζί σου μια μάνα και σου ζητά να έρθει να συζητήσει για το χωρισμό της κόρης της και να τη βοηθήσεις να επιβάλει την άποψη της στη ζωή του παιδιού της, τότε ναι, ούτε καν θα την δεχθείς, εκτός και εάν σε παρακαλέσει η κόρη της. Και εφόσον θα έρθει με κάποια ατζέντα, είναι πολύ δύσκολο να μπορέσεις να της αλλάξεις γνώμη, να την πείσεις να σεβαστεί την ελεύθερη βούληση του ενήλικου παιδιού της, και το πιο πιθανόν να σηκώσεις τα χέρια ψηλά, πολύ ψηλά!

**Μπορεί ένας επαγγελματίας να αντιμετωπίσει με τον ίδιο τρόπο τα δικά του θέματα που τον απασχολούν όπως θα συμβούλευε κάποιο πελάτη του;**

Εάν δεν μπορεί, να παραιτήσει! «Δάσκαλε που δίδασκες και νόμο δεν εκράτεις», δεν λέει η παροιμία; Για μένα είναι αδιανόητο να συμβουλευσω κάποιο πελάτη μου να τηρήσει μια στάση ζωής, που εγώ δεν θα το έκανα στη θέση του. Για αυτό σας είπα προηγουμένως πως η δουλειά μας είναι όπως του αθλητή. Του αθλητή της ψυχής. Για να είσαι αυθεντικός, οφείλεις πρώτα εσύ ο ίδιος να εφαρμόζεις αυτά που πρεσβεύεις...

**Μίλησε μας λίγο για το νέο σου βιβλίο. Με τι καταπιάνεται;**

Το νέο μου βιβλίο, που κυκλοφορεί από τις 9/11/2017 από τις ελληνικές εκδόσεις Ψυχογίος, έχει τίτλο: Χαρούμενη Μαμά=Χαρούμενα Παιδιά. Είναι ένα ανατρεπτικό βιβλίο, στο οποίο μοιράζομαι μαζί με τους αναγνώστες τις εμπειρίες μου, και τα όσα έμαθα στην πράξη, από το μεγάλωμα των δύο παιδιών μου. Ο γιος μου είναι 20 χρονών τώρα και η κόρη μου σχεδόν 18. Στο βιβλίο αυτό αναλύω θέματα όπως το τι σημαίνει καλός γονιός για την κοινωνία, και τη διαφορά με τον συνειδητό γονιό, το ότι η αγάπη δεν είναι θυσία, το πώς βάζουμε όρια στα παιδιά και πώς διαχειριζόμαστε τις αταξίες τους, για τα παιδιά και το διαζύγιο, τις μονογονεϊκές οικογένειες, τα παιδιά με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό, την δύσκολη περίπτωση που αρρωστάει ένα παιδί και την ακόμη πιο δύσκολη που φεύγει πριν από τον γονιό. Μέσα στο βιβλίο υπάρχουν ιστορίες από την παιδική ηλικία των παιδιών μου, καθώς και άλλα παραδείγματα. Το βιβλίο αποτελείται από 17 κεφάλαια και αναφέρεται σε γονείς, σε μεγάλα παιδιά, σε ενήλικες που θέλουν να καταλάβουν τον εαυτό τους, σε άτομα που κάνουν ψυχοθεραπεία και θέλουν να καταλάβουν καλύτερα πως τους επηρέασε ψυχολογικά η παιδική τους ηλικία. Δεν αφορά μόνο γονείς. Και ο τίτλος του αναφέρεται στη βασική αρχή του βιβλίου, πως το να θυσιάζεται ο γονιός για το παιδί του δεν είναι αγάπη. Η αγάπη δεν είναι θυσία!

**Περιέγραψε μας μια καθημερινή σου μέρα και ένα Σαββατοκύριακο σου.**

Είμαι άνθρωπος του προγράμματος. Μου αρέσει να προγραμματίζω τόσο τις καθημερινές όσο και τις μέρες της ξεκούρασης. Στο γραφείο πλέον εργάζομαι μόνο 4 ημέρες της εβδομάδας και το Σαββατοκύριακο (ΣΚ) για μένα είναι τριήμερο, είναι Παρασκευο-Σαββατοκύριακο (ΠΣΚ). Μετά από 20 χρόνια σκληρής δουλειάς, φέτος έδωσα επιτέλους στον εαυτό μου αυτή την πολυτέλεια.

Τις καθημερινές σηκώνομαι στις 9πμ, παίρνω τα φάρμακα μου, έχω αποκτήσει κάποια θέματα υγείας τον τελευταίο χρόνο, πίνω τον καφέ μου

δυνατό και σε μεγάλο φλιτζάνι, και διαβάζω κάτι εμπνευστικό. Όταν βρω κάτι που μου αρέσει, το σημειώνω για να το διαβάσω το πρωί για να ξεκινήσει η μέρα μου με έμπνευση και αισιοδοξία. Από τις 10πμ μέχρι τις 1μμ είμαι στο γραφείο. Το μεσημέρι κάνω διάλειμμα 1μμ-4μμ όπου ετοιμάζω φαγητό και τρώμε οικογενειακά, εάν αυτό είναι εφικτό. Πάντα επιδιώκω να κοιμάμαι το μεσημέρι. Ο μεσημεριανός ύπνος, ή σιέστα, είναι μια πολύτιμη συνήθεια που μου την έμαθε ο πατέρας μου. Έστω και 20 λεπτά να ξαπλώσω, το μυαλό μου ξεκουράζεται. Το απόγευμα είμαι στο γραφείο συνήθως από τις 4-7μμ. Όταν σχολάσω χρειάζομαι τουλάχιστον μια ώρα να ηρεμήσω και να τακτοποιήσω μέσα μου όσα έζησα στο γραφείο και συνήθως το επιτυγχάνω με ένα μακρύ περίπατο στο Γραμμικό Πάρκο του Πεδιαίου που βρίσκεται κοντά στο σπίτι μου. Το βραδάκι μου αρέσει να κάθομαι στο σπίτι, να γράφω στον υπολογιστή, να κοιτάζω ξένες σειρές και ταινίες που φροντίζω να επιλέγω βάση των κριτικών τους στο διαδίκτυο. Αργά να κοιμηθώ, συνήθως πάω για ύπνο λίγο μετά τα μεσάνυχτα και για να μπορέσω να κοιμηθώ καλά, πρέπει να έχω χαλαρώσει πλήρως. Άρα από τις 7μμ που σχολνάω μέχρι τις 12πμ-1πμ έχω τουλάχιστον 6 ώρες για να χαλαρώσει το μυαλό μου από την ψυχολογική κούραση της ημέρας και να επιλύσω και τους δικούς μου προβληματισμούς. Μου αρέσει πολύ να ποστάρω τους προβληματισμούς μου στο προφίλ μου στα διάφορα Κοινωνικά Δίκτυα και να επικοινωνώ με τον κόσμο μέσω της σελίδας μου κυρίως στο Facebook. Αποφεύγω όσο μπορώ να μιλάω στο τηλέφωνο, το βρίσκω πολύ κουραστικό, όπως και τα ψώνια, αλλά οι δουλειές του σπιτιού με ξεκουράζουν και με χαλαρώνουν καθημερινώς. Ειδικά το μαγείρεμα και το πλύσιμο των πιάτων είναι η αγαπημένη μου οικιακή εργασία. Επειδή στο γραφείο δουλεύω με τον εγκέφαλο μου, χρειάζομαι την σωματική εργασία και άσκηση μετά για να ισορροπήσω.

Δεν συμπαθώ ιδιαίτερα τις κοινωνικές εξόδους, μπορεί να περάσουν και μέρες να βγω από το σπίτι, το σπίτι με το γραφείο είναι στον ίδιο όροφο, αλλά απολαμβάνω ιδιαίτερα τα πρωινά της Πέμπτης που πηγαίνω στο Σίγμα για την εκπομπή στο Πρωτοσέλιδο και τις Τρίτες που πάω στο ΡΙΚ για γύρισμα για το ένθετο μας στην εκπομπή της Βάσως Πελεγκάρη στο ραδιόφωνο. Επίσης, μια εργασία που μου αρέσει και με ευχαριστεί, είναι να επεξεργάζομαι στον υπολογιστή μου, τόσο τις τηλεοπτικές όσο και τις ραδιοφωνικές εκπομπές στις οποίες συμμετέχω και να τις ανεβάζω στο κανάλι μου στο YouTube όπου μπορεί ο κάθε ένας να τις ακούσει και ίσως να ωφεληθεί. Αναγνωρίζω πως η ζωή μου ακούγεται βαρετή, αλλά για μένα είναι ευχάριστη. Δεν μπορώ με τίποτα να καταπιέζομαι και να κάνω πράγματα που δεν με ευχαριστούν.

Η μεγάλη μου αγάπη είναι τα ΠΣΚ, που τα περνώ στο σπίτι που νοικιάζουμε σε ένα χωριό κοντά στη Λευκωσία. Είναι ένα παλιό σπίτι, αναπαλαιωμένο, με πέτρα και ξύλο, το οποίο είναι το ησυχαστήριο μας. Κι εγώ και ο αρραβωνιαστικός μου, λαχταρούμε να έρθει η Παρασκευή για να αποσυρθούμε εκεί. Αυτό που με ευχαριστεί πιο πολύ το ΠΣΚ είναι που δεν έχω περιορισμούς στον ύπνο. Κοιμάμαι τουλάχιστον 10 ώρες το εικοσιτετράωρο. Για μένα ο ύπνος είναι η μεγαλύτερη σωματική και ψυχική θεραπεία. Καλλιεργούμε μαζί με τον Παναγιώτη διάφορα λαχανικά στον κήπο μας, ακόμη δεν έχουμε σοδειά όμως, και μαγειρεύω. Μου αρέσει πολύ να πειραματίζομαι στην κουζίνα και να δοκιμάζω καινούριες γεύσεις, ιδιαίτερα υγιεινές και φρέσκες τροφές. Ύπνος, χαλάρωση, φαγητό, βόλτες στη φύση γύρω από το χωριό, μουσική που μας αρέσει και ατέλειωτες συζητήσεις μεταξύ μας για τα πάντα στο δικό μας καταφύγιο. Το σπίτι μάλιστα έχει και

ξωπόρτι και εσωτερική αυλή. Η πιο δύσκολη ώρα της εβδομάδας είναι την Κυριακή αργά το απόγευμα που επιστρέφουμε Λευκωσία.

**Μαθαίνουμε μέσα από τις δημοσιεύσεις σου πως είσαι ερωτευμένη τον τελευταίο καιρό. Πώς έχει αλλάξει τη ζωή σου ο έρωτας;**

Ναι, εδώ και πάνω από ένα χρόνο είμαι μαζί με τον μέλλοντα σύζυγο μου, τον Παναγιώτη. Για 15 χρόνια προτού γνωρίσω τον Παναγιώτη ζούσα μόνη, δεν είχα σύντροφο. Η μοναξιά ήταν δύσκολη στην αρχή, αλλά στην πορεία εξοικειώθηκα με τους φόβους και τις ανασφάλειες μου και έμαθα να ζω μια χαρά με τον εαυτό μου. Ο έρωτας ήρθε την στιγμή που δεν τον περίμενα, χωρίς να το επιδιώξω. Κατ' ακρίβεια ήμουν πεπεισμένη πως η δική μου σειρά να βρω το ταίρι μου θα ερχόταν γύρω στα 50 μου χρόνια. Και όμως ήρθε 9 χρόνια ενωρίτερα! Ήμουν 41 όταν γνωριστήκαμε. Είναι μεγάλη χαρά για μένα ο Παναγιώτης, επειδή είμαστε ταιριαστοί, έχουμε παρόμοιες συνήθειες, βλέπουμε τον κόσμο με παρόμοιο τρόπο και τα βρίσκουμε πολύ στον τομέα της επικοινωνίας. Μας αρέσει και τους δυο να περνάμε χρόνο μόνοι μας, και κατ' ακρίβεια το προτιμούμε από τις κοινωνικές εξόδους με πολύ κόσμο. Αγαπούμε κι οι δυο τη φύση και την υγιεινή ζωή και απολαμβάνουμε ιδιαίτερα τις μέρες που περνάμε στο σπίτι στο χωριό. Τις καθημερινές μετά που θα σχολάσουμε και οι δυο, είμαστε μαζί. Δεν κουράζει τον ένα η παρέα του άλλου, αντιθέτως μας ξεκουράζει. Δεν έχει αλλάξει ιδιαίτερα η ζωή μου μετά τον ερχομό του Παναγιώτη, ακριβώς επειδή μοιάζουμε και έχουμε παρόμοιες προτιμήσεις στο πώς να ζούμε τη ζωή μας.

**Διαφωνείτε καμιά φορά;**

Φυσικά και διαφωνούμε, γι' αυτό λέω έχουμε όμοιες απόψεις και προτιμήσεις. Και ευτυχώς που διαφωνούμε γιατί θα ήταν πολύ βαρετό να αποφάσιζε ο ένας και να εκτελούσε ο άλλος, δεν θα είχε ενδιαφέρον η σχέση. Αυτό που κάνουμε όταν διαφωνούμε είναι να το συζητούμε μέχρι να το ξεδιαλύνουμε.

Και όσο και αν θα σου φανεί παράξενο, στις περισσότερες διαφωνίες, υπερισχύει η άποψη του Παναγιώτη στο τέλος, επειδή είναι μια ήρεμη λογική δύναμη. Χαίρομαι ιδιαίτερα που έχει έρθει στη ζωή μου, επειδή με ωφελεί και πνευματικά η σχέση μας. Εύχομαι να συνεχίσουμε να είμαστε καλά, να εκπληρώνουμε τα όνειρα μας και να συνεχίσουμε να δουλεύουμε κι οι δυο ώστε να κρατούμε τη σχέση μας ζωντανή.

Το ίδιο εύχομαι και στους αναγνώστες σας. Να τα βρουν με τον εαυτό τους και θα τα βρουν και με το ταίρι τους.

